

## CÓMO ESTUDIAR PARA LOS EXÁMENES

Cuando nos encontramos ante pruebas de evaluación, dedicamos más tiempo de lo normal al estudio. Esto genera **cansancio, estrés y pérdida de energía**, lo cual a veces provoca un detrimento de calidad para realizar los **exámenes**. Para que esto no pase, os dejamos algunos trucos con los que podrás **preparar tus exámenes sin sufrir y rendir el máximo**.

### Instrucciones

- El primer consejo es que comiences a **preparar tus pruebas con tiempo**. La antelación te permitirá ir con calma y tranquilidad, asimilando bien los conceptos, informarte más... En definitiva, una mayor calidad para realizar tu examen.
- Márcate un **plan de estudio** todos los días. Establece unas horas y durante estas, emplea todas tus energías en el estudio. Que nada te interrumpa, que nada te impida dedicarte solo a estudiar. Haz descansos cada hora para pasear unos minutos. Bebe agua y disfruta de la materia.
- **Duerme bien**. Es necesario para que te sientas en forma, alegre y para poder rendir al máximo durante el día. Establece las horas de sueño que tu organismo necesite y desde aquí podrás estudiar con energías.
- Una **buena alimentación** es necesaria para poder sentirte bien contigo mismo y poder rendir más en el estudio. Evita ponerte a estudiar en digestión o con el estómago muy lleno. Ello te perjudicará a la hora de concentrarte.
- Realiza algún **ejercicio físico**. Para mantenerte en forma, para sentirte bien, para poder rendir igualmente mucho en tu época de exámenes.
- Intenta de vez en cuando **compartir ideas con compañeros** que deban realizar el mismo examen que tú. Eso te ayudará a ver cosas que quizá no veas solo, a ampliar conocimientos y a hacer más llevadera la rutina de estudio.
- **Subraya, realiza esquemas, mapas conceptuales**, etcétera. Son las mejores técnicas para aprender y memorizar. Ejercitarás así muchas de tus capacidades: síntesis, redacción, memoria...
- **Sonríe y sé muy feliz**. No importa que tengas poco tiempo y que te juegues mucho en un examen Pon todas tus energías, pero no te olvides que lo más importante eres tú. De vez en cuando queda con amigos, diviértete, realiza actividades que te gusten y combínalo con tus estudios.

- Si te ves mal en la materia y con muchas dudas, busca un **profesor particular o una academia**. Te ayudará y rendirás mucho más.
- Acostúmbrate siempre a **usar un diccionario**, da igual la materia que estudies. Muchas veces piensas que no entiendes algo y el problema es de vocabulario. Te ayudará muchísimo.
- También será importante que sepas **cómo motivarte para estudiar** y afrontar así la tarea con más ganas e ímpetu.

